

## ABSTRAK

### **Rio Aristrianto (2020) : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat**

Masalah dalam penelitian ini yaitu berawal dari belum maksimalnya prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain bolavoli SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 29 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 19 orang pemain putra. Instrumen penelitian ini adalah : 1) Daya ledak otot tungkai di tes dengan *vertical jump*, 2) Daya ledak otot lengan di tes dengan melempar bola medicine, 3) Daya tahan aerobik di tes dengan *bleep test*, 4) Kelincahan di tes dengan *dodging run test*, Kelentukan pinggang di tes dengan *bridge-up*, 6) Koordinasi mata-kaki di tes dengan lempar tangkap bola kasti ke dinding. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : Kondisi fisik dari 19 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat, 1 orang (5,26%) pemain memiliki kondisi fisik dengan klasifikasi baik sekali, 4 orang (21,05%) pemain dengan klasifikasi baik, 8 orang (42,11%) pemain dengan klasifikasi sedang, 5 orang (26,31%) pemain dengan klasifikasi kurang dan 1 orang (5,26%) pemain dengan kondisi fisik klasifikasi kurang sekali. Rata-rata kondisi fisik pemain 50, termasuk pada klasifikasi sedang.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolavoli**